

# 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案（1年1組）

1 題材 何をどのくらい食べたらよいか考えよう（B.衣食住の生活）

2 題材設定の理由

(1) 教材観

①学習指導要領上の位置付け

[知識及び技能]

B(1)ア(ア)生活の中で食事が果たす役割について理解すること。

(イ)中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解すること。

[思考力、判断力、表現力等]

B(1)イ 健康によい食習慣について考え、工夫すること。

②題材の価値

本題材では、食事が果たす役割や中学生に必要な栄養の特徴、健康に良い食習慣に関する基礎的・基本的な知識を身に付けることができる。また、自分自身の食生活から課題を設定し、これからの自分自身の食生活を豊かでよりよいものにするための工夫をすることができる。

③題材の系統性

- ・小学校では B「衣食住の生活」の「食生活」において、(1)「食事の役割」(2)「調理の基礎」(3)「栄養を考えた食事」の学習をした。
- ・中学校では B「衣食住の生活」の「食生活」において、本題材の学習後、(2)「中学生に必要な栄養を満たす食事」として、中学生に必要な栄養素を満たす一日分の食事の献立作成について、(3)「日常食の調理と地域の食文化」として、日常の1食分の食事についての学習を行う。

(2) 生徒観（男子 17 名、女子 17 名 計 34 名）

①既習の学習内容や活動

- ・小学校では B「衣食住の生活」において、「食生活」の(1)「食事の役割」で食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解をする学習をした。また、楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫する学習をした。

②本題材に関わる生徒の実態

- ・「知識及び技能」について、小学校で食事の役割を知り、日常の食事の大切さについて学習している。既習事項の確認として食事の役割について答えるアンケートをとったところ、「エネルギーになる、体を作る、栄養を取り入れる、健康になる、生きる」などの回答を得た。いずれも体や栄養に関する内容であった。「生活のリズムを作る、楽しみ、触れ合いの場」などの心情や生活に関する内容も答えられるようにしたい。
- ・「思考・表現・判断」について、中学生は成長期であり、体の変化も著しく、小学生のころからライフスタイルも変化していくため、中学生の時期における食習慣を考える必要がある。小学校での既習事項を基に、中学生の時期に必要な食習慣について考え、主体的に食生活の課題に取り組み、適切な判断ができるようにしたい。

(3) 指導観

- ・食事の役割、生活習慣病、食生活指針、食事摂取基準など健康で安全な食習慣を考える上で目安となるものの学習を通して、様々な視点からよりよい食習慣に気付くことができるようにする。
- ・自分の食生活を振り返り、問題解決のための課題を設定し、豊かな食生活について考える活動を通して、自分の食生活をよりよくすることができるようにする。

3 題材の目標

食事の役割と中学生の栄養の特徴について、食事が果たす役割や中学生に必要な栄養の特徴、健康によい食習慣に関する基礎的・基本的な技能を身に付け、自分の食生活について課題を設定し、解決するために自分自身の食習慣を工夫することができる。

4 指導と評価の計画（別紙参照）

5 本時の展開（4 / 5）

(1) 目標

中学生に必要な栄養について、中学生の時期の特徴を通して、他の年代と比べて何がどれだけ必要か気づき、自分の食生活を工夫することができる。

(2) 展開

学習活動と予想される生徒の反応	指導上の留意点及び支援・評価
<p><b>1 本時の課題をつかむ。</b></p> <p>○前時に考えた「私の食生活指針」を振り返り、本時の課題を確認する。</p> <p>・自分が目指す健康的な食生活のためにはどのような栄養素が必要なのかな。</p>	<p>○前時までに学習した健康的な食生活について振り返ることで、本時の課題をつかむことができるようにする。</p> <p>○中学生に必要な栄養を考える上で、自分で作成した、「私の食生活指針」と関連させて、自分の目指す健康的な食生活について、考えることができるようにする。</p>
<p><b>課題：</b>中学生の時期に必要な栄養素にはどんな特徴があるだろうか。</p>	
<p><b>2 中学生の時期の特徴を考える。</b></p> <p>○中学生のライフスタイルや身体的特徴について考える。</p> <p>・部活動に入り、今までより活動が活発になったな。</p> <p>・中学生になって、身長が伸びたな。</p> <p>・他の年代に比べて何が違うのかな。</p> <p><b>3 中学生に必要な栄養について考える。</b></p> <p>○食事摂取基準を元に中学生に必要な栄養素について考える。</p> <p>・エネルギーや栄養素など、年代によって必要な量が違うのだな。</p> <p>・男子のカルシウムの基準量が多いため成長期だからかな。</p> <p>・同じ年代でも活動量によっても必要な量が違うのだな。</p> <p>・自分にとっての必要な量はどれくらいかな。</p>	<p>○小学生や周りの大人と比較することで、中学生期のライフスタイルの特徴を考えることができるようにする。</p> <p>○教科書p. 28の図1「体の成長の様子」のグラフを見る事で、成長には男女差があることにも気付くことができるようにする。</p> <p>○成長には個人差があり、身長や体重の増加は一概に言えないが、成長期のダイエットは注意すべきで、適正体重があることを知らせるようにする。</p> <p>○食事摂取基準の表を読み取ることで、他の年代に比べて、中学生の時期に必要な栄養素がわかるようにする。</p> <p>○それぞれの栄養素の単位が違うので、単位に着目させてから考えることができるようにする。</p> <p>○グループ活動を通して、どうしてその栄養素を多くとる必要があるのか、理由を考える。</p> <p>○教科書p. 29の資料を読み、中学生に必要な栄養素について補足できるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【思考・判断・表現】</b></p> <p>中学生に必要な栄養素の特徴がわかり、自分の食生活に生かすことができる。（ワークシート、発言）</p> </div>
<p><b>4 本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</b></p> <p>○中学生にとって必要な栄養についてまとめる。</p>	<p>○本時の内容を振り返り、中学生に必要な栄養素についてまとめる。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>&lt;振り返り&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生の時期は活動量も多くて成長期であるから、エネルギーや体をつくるたんぱく質や無機質をたくさんとる必要があるのだな。</li> <li>・人によって活動量が違うから、みんな同じ量をとればよいわけではないので、自分にとって必要な栄養素を考えてとることができるようになりたいな。</li> </ul> </div>	

**<「思考力、判断力、表現力等」育成のための具体的な手だて>**

(1) 適切な視点で実践を評価するための振り返りの工夫

指導と評価の計画 技術・家庭科（家庭分野） 1年 題材名「何をどのくらい食べたらよいか  
考えよう」（全5時間計画）

目標	食事の役割と中学生の栄養の特徴について、食事が果たす役割や中学生に必要な栄養の特徴、健康によい食習慣に関する基礎的・基本的な技能を身につけ、自分の食生活について課題を設定し、解決するために自分自身の食習慣を工夫することができる。				
評価規準	【知識・技能】 食事の役割やよりよい食習慣について理解し、健康的な食生活を送るために自分の生活をよりよくすることができる。 【思考・判断・表現】 中学生の時期に必要な栄養について考え、健康的な食生活を送るために、自分の食生活の課題を解決できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 食生活の自立に関心をもち、健康的な食生活について課題を設定することができる。				
過程	時間	目標・課題	学習活動	振り返り	評価項目 (方法・観点)
つかむ	1	◎食生活の自立について、健康的な食生活の実現のために課題を設定することができる。  健康・安全で豊かな食生活を送るためにはどうしたらよいだろうか。	○自分の食生活を振り返り、どのような行動が健康的な食生活の自立につながるかを考える。 ○小学校の既習事項を振り返る。	☆ただ食べるだけではなくて、健康で安全な食生活を送るために、食習慣をしっかりと送る必要があるな。  ☆小学校で学習した、栄養や調理のことを生かせるといいな。	【主体的に学習に取り組む態度】 食生活の自立に関心をもち、健康的な食生活について課題を設定することができる。 (発言、学習ノート)
追究	1	◎食事の役割の学習を通して、健康によい食習慣について考えることができる。  健康によい食習慣とはどのようなことをいうのだろうか。	○朝食の役割を通して、よりよい食習慣について考え、自分の食生活を振り返る。 ○思春期における食生活指針から、客観的に自分の食習慣を捉える。	☆朝食は生活のリズムを整える上で、大切な役割があるな。食べる時間なども考えて生活することが大事だな。  ☆しっかりとした食生活を送っていると思っていたけど、好き嫌いをしたり、お菓子を食べてしまったりすることがあるから、健康に気をつけて行動ができるようにしたいな。	【思考・判断・表現】 健康によい食習慣について説明することができる。 (発言、学習ノート)
すすめる	1	◎子どもの生活習慣病について考え、「私の食生活指針」を作ることができる。  どんなことに気をつけて食生活を送ればよいだろうか。	○生活習慣病について考え、自分にとっての適正な食生活について考える。 ○自分が目指す食生活を考え、食生活指針を作る。	☆食生活が乱れることで病気になることもあるのだな。自分にとっての適切な食事がわかる必要があるな。  ☆健康的に生活するために、これからも続けていきたいことと改善したいことに取り組んでいきたいな。	【知識・技能】 生活習慣病について理解をし、食生活指針を自分の食生活に照らし合わせて、「私の食生活指針」を作ることができる。 (ワークシート、発言)

追究する	1 (本時)	<p>◎中学生の時期の特徴を考え、中学生に必要な栄養についてまとめることができる。</p> <p>中学生の時期に必要な栄養素にはどんな特徴があるだろうか。</p>	<p>○中学生の時期は他の年代に比べてどのような特徴がある時期かを考える。</p> <p>○食事摂取基準を元に、中学生に必要な栄養について考える。</p>	<p>☆中学生は部活動があつて、他の年代よりもたくさん活動したり、たくさん成長をした時期かも知れないな。</p> <p>☆中学生の時期に必要な栄養素の特徴がわかったから、自分の食生活に取り入れていきたいな。</p>	<p>【思考・判断・表現】 中学生に必要な栄養素の特徴がわかり、自分の食生活に生かすことができる。 (ワークシート、発言)</p>
まとめる	1	<p>◎これまでの学習を振り返り、健康的な食生活についてまとめることができる。</p> <p>健康・安全で豊かな食生活を送るために、自分でできることは何だろうか。</p>	<p>○食事の役割や私たちを取り巻く食生活に関する生活への影響から健康な食生活を送るためにはどうしたらよいかを考える。</p> <p>○自分自身の生活の振り返りから自分に合った、健康によい食生活についてまとめる。</p>	<p>☆食事の役割を理解して、生活のなかで食べることを意識的に考えていくことが大事だな。普段何気なく食べているお菓子や食べ物も気をつけて選んだほうがいいな。</p> <p>☆自分のライフスタイルに合わせて、食べるものを自分で選べるようにしたいな。</p>	<p>【思考・判断・表現】 これまでの学習を振り返り、さまざまな視点から健康的な食生活についてまとめることができる。 (ワークシート、発言)</p>